Sei ruhig, meine Seele, und still

\ Ausgabe 11\ Projekt: Ritus und Gebet in der Kita \

Teil 6: Übungen zu Stille und Aufmerksamkeit
2–5 Jahre

Fotomontage: „A place among the stars": Josefine Wahl, Helbedündorf

Merkmale des Gottesdienstes

Element: Übungen zu Stille und Aufmerksamkeit, Fantasiereise

Bezug zur Lebenswelt: Stille Räume und stille Zeiten haben nicht nur für Kinder Seltenheitswert. Die Reizüberflutung innerhalb und außerhalb des eigenen Zuhauses ist für viele ein Problem. Familien stehen heute unter einem enormen Organisations-, Leistungs- und Zeitdruck. Auch hier gilt, dass Kinder am besten von ihren Eltern lernen können, wie kostbar und wohltuend es ist, einmal Zeit nur für sich zu haben, für eine Weile scheinbar gar nichts zu tun, aber dabei die Kräfte wiederkommen zu lassen. Auf der anderen Seite sind es Kinder, die sich beim Spiel einer Sache so hingeben können, dass sie Zeit und Raum um sich herum vergessen, so sehr, wie es Erwachsenen kaum mehr gelingt. Insofern müssen Kinder diese Haltung nicht eigentlich lernen, sondern eher wiederentdecken.

Religionspädagogische Anknüpfung: Wer sich im Gespräch auf sein Gegenüber einlassen will, muss aufmerksam und gesammelt sein, um mitzubekommen, was der andere sagen will, und um wahrzunehmen, was das in einem selbst zum Klingen bringt. Nimmt ein Mensch im Gebet Kontakt zu Gott auf, gilt das entsprechend. Eine Grundregel lautet: Wenn ich bei mir selbst nicht innerlich zu Hause bin, kann ich weder meine Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen noch habe ich die Chance, Gott in meinem Inneren zu treffen. Die folgenden Bausteine regen Kinder dazu an, auf spielerische Weise zu Ruhe und innerer Aufmerksamkeit zu finden. Dies ist ein Wert an sich. Es ist darüber hinaus auch eine Voraussetzung, um ein Gespür für die Beziehung zu Gott zu entwickeln.

Riten/Aktionen: Hörübung \ Fantasiereise \ Bildmeditation

leitworte: Kita-Pastoral, Katechese, Stilleübung, Meditation, Fantasiereise

Material

auf CD-ROM: Reihe Meditationsbilder „Aufblühen" \
Fotomontage: Schweben wie eine Wolke \
Weiteres: Klangschale \

6

Hörübung

Dem Klang nachlauschen

Alle Kinder sitzen im Kreis. In der Mitte steht eine Klangschale. Bei den ersten Einsätzen dürfen die Kinder sie reihum in die Hand nehmen und spüren, wie sie sich anfühlt. Der/die Erzieher/-in erklärt, wie die Klangschale funktioniert, und lädt die Kinder dann ein, die Augen zu schließen. Dann schlägt er/sie die Klangschale an und alle lauschen auf den Ton. Solange die Kinder den Ton (noch) hören, malen sie ihn mit ihrem Finger als waagerechte Linie in die Luft. Wenn sie keinen Klang mehr hören, lassen sie den Arm sinken. Wenn man mehrere Durchgänge macht, können Kinder die Klangschale anschlagen.

Fantasiereise

Schweben wie eine Wolke

Die Kinder werden eingeladen zu einer kleinen Reise, die sie im Kopf machen. Sie sollten kurze Informationen zum Ablauf und zur Dauer der Übung bekommen sowie zu den Spielregeln: Sie legen sich so auf Decken, Kissen oder Matten auf den Boden, dass sie kein anderes Kind berühren, und schließen die Augen. Sie sind still. Günstig ist es, den Raum etwas abzudunkeln und dafür zu sorgen, dass es in der nächsten Zeit keine Störungen von außen gibt. Wenn die Vorbereitungen getroffen sind, kann ein Schlag auf die Klangschale das Signal für den Start der Übung sein. Der/die Anleiter/-in spricht ruhig und langsam und lässt zwischendurch Pausen, damit die Kinder Zeit haben, ihre inneren Bilder entstehen zu lassen. Über diese kurzen Hinweise hinaus gibt es zahlreiche Bücher mit Tipps zur Anleitung von Phantasiereisen und ganze ausformulierte Reisen für Kinder. K spricht:

Du liegst auf dem Boden. Du spürst, wo dein Körper den Boden berührt: am Kopf – *Pause.* – am Rücken – *Pause.* – am Po – *Pause.* – an den Beinen – *Pause.* – an den Füßen – *Pause.*

Der Boden hält dich. Er trägt dich. Spüre einmal, wo dein Hals und deine Schultern liegen. – *Pause.*

Sie fühlen sich ganz weich an. – *Pause.*

Spüre, wo deine Arme liegen. – *Pause.*

Sie fühlen sich ganz weich an. – *Pause.*

Spüre, wo deine Beine liegen. – *Pause.*

Sie fühlen sich ganz weich an. – *Pause.*

Ich nehme dich jetzt mit auf eine Reise. Stell dir vor, du liegst auf einer Wiese. Es ist warm. Du schaust in den Himmel. Er ist blau. Weiße Wolken ziehen über dir her. Sie sehen weich aus, wie aus Watte.

Kleine Pause.

Eine Wolke sieht besonders schön aus. Mit der möchtest du mitziehen. Du streckst die Arme nach ihr aus. Du löst dich vom Boden. Du fliegst. Du fliegst zu deiner Wolke und legst dich auf sie. Du liegst weich.

Kurze Pause.

Die Wolke schwebt mit dir durch den blauen Himmel. Es ist still hier oben. Und ruhig. Du bist ganz leicht. Es ist ganz ruhig um dich herum. Es ist ganz ruhig in dir.

Längere Pause.

Es wird jetzt Zeit, dass du dich von deiner Wolke verabschiedest. Du kletterst hinunter und fliegst zur Erde. Du landest auf der Wiese und legst dich wieder ins Gras.

Kleine Pause

Komm nun mit deinen Gedanken zurück in diesen Raum in der Kita. Balle deine Hände zu Fäusten, bewege deine Füße, recke und strecke dich. Öffne die Augen und hol ein paar mal tief Luft. Dann setz dich langsam auf.

Anschließend können die Kinder von ihren Erfahrungen mit der Traumreise erzählen.

Eine Körperübung: Sonnenstrahl

Ein warmer, gütiger Blick

Die Kinder sitzen im Kreis. Sie werden eingeladen, die Hände aneinander zu reiben, so dass sie ganz warm werden. Dann legen die Kinder ihre warmen Hände auf ihren Bauch. Dabei schließen sie die Augen. K spricht:

Spürt, wie sich das anfühlt. Wo spürt ihr die Wärme? Wo kommt sie an? Wo wandert sie hin?

Pause.

Denkt an einen Menschen, den ihr gern habt und der euch gern hat. Stellt euch vor, dieser Mensch schaut euch jetzt an, ganz lieb und ganz freundlich. Von diesem Blick wird euch warm, so schön warm, wie wenn die Sonne im Frühling auf euch scheint.

Kurze Pause.

Dann werden die Kinder wieder behutsam aus ihrer Vorstellung zurück in die Kita geholt und dürfen erzählen, wer sie angeschaut hat, wenn sie das mögen.

Diese Übung kann, wenn sie den Kindern vertraut ist, auch auf die Gottesbeziehung hin geöffnet werden. Der Beginn ist der gleiche. Nachdem die Kinder der Wärme auf ihrem Bauch nachgespürt haben, spricht K:

Stellt euch jetzt einmal vor, dass Gott euch anschaut. Er schaut euch an so wie ein Mensch euch anschaut, der euch gern hat. Gott schaut euch ganz lieb und freundlich an. Von diesem Blick wird

euch warm, so schön warm, wie wenn die Sonne im Frühling auf euch scheint.

An dieser Stelle gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie es weitergehen kann. Es können sich einige Augenblicke der Ruhe und des Nachspürens anschließen. Die Kinder können eingeladen werden, im Stillen Gott etwas zu sagen. K kann laut für alle ein Gebet sprechen. Es kann sich ein Lied anschließen, das das Element abschließt und zu etwas anderem überleitet. Diese Übung kann für sich stehen, aber auch zu Beginn eines Gottesdienstes oder als Hinführung zu Fürbitten.

Lieder

Gottes Liebe hat uns angelacht	**KiGoLo 294**
Wo die Liebe wohnt	**KiGoLo 43**
Du bist ein Gott, der mich sieht	**KiGoLo 291**

Fotos: Jutta Bergmoser

Eine Körperübung: Sich für Gott bereit machen

Eine Knospe öffnet sich

Bevor man diese Übung einführt, sollte man mit den Kindern eine Zeit lang beobachten und dann auch in einer Körperübung nachempfinden, wie eine Knospe sich langsam zur Blüte entfaltet und sich der Sonne zuwendet. Als Orientierung kann die Körperübung unten dienen. Dies kann als Grundlage für die Übertragung auf die Gottesbeziehung dienen. Dieses Element eignet sich als Vorbereitung und Einstimmung auf ein Gebet. Die äußere Körperhaltung erleichtert es, in die innere Gebetshaltung zu kommen und gleichermaßen bei sich und offen „hörbereit" für Gott zu sein.

K spricht:

Wir haben uns angeschaut, wie sich eine Knospe öffnet und wie die Blüte sich der Sonne entgegenstreckt. Wir haben das nachgespielt. Wir machen das jetzt wieder, aber diesmal etwas anders. Wir stellen uns vor, die Knospe, das sind wir. Und die Sonne, das ist Gott, der uns anlacht und anstrahlt. Und jetzt geht es los.

Wir sind wie Knospen einer Blume. Die Kinder hocken sich auf den Boden und machen sich klein.

Gott schaut auf uns wie die Sonne auf die Knospe. Er sieht uns an voll Wärme und voll Liebe. Wir spüren es.

Kurze Pause.

Wir öffnen uns vorsichtig. Wir strecken den Kopf dorthin, wo die Wärme herkommt.

Kurze Pause.

Wir werden größer.

Aufstehen.

Die Blütenblätter falten sich aus und wachsen der Sonne entgegen.

Mit den Armen nachempfinden.

Wir sind wie eine große Blüte in der Sonne. So stehen wir jetzt vor Gott, der uns anschaut voll Wärme und Freude.

Ein bisschen Zeit zum Nachspüren geben. Hier kann sich ein Gebet, eine biblische Geschichte oder ein Lied anschließen.

Lieder

Du bist da, wo Menschen leben	**KiGoLo 49**
Mein Gebet wächst wie ein Baum	**KiGoLo 65**
Wir sind Blumen	**KiGoLo 168**

Die Natur spüren

Für diese Übungen bietet es sich an, in einen Park oder in einen Wald zu gehen. Diese Übungen eignen sich auch für eine Reihe zu den Sinnen.

Sehen

Die Kinder werden aufgefordert, aufmerksam umherzugehen und bestimmte Naturmaterialien zu suchen und herzubringen. Die Liste unten ist lediglich eine Anregung. Je nach Gegebenheit vor Ort und Jahreszeit ist es sinnvoll, eine Auswahl zu treffen, die zu findenden Dinge zu beschränken oder etwas zu ergänzen.

Suche

- etwas Braunes
- etwas Grünes
- etwas Buntes
- etwas Weiches
- etwas Hartes
- etwas Kaltes

Nach Möglichkeit werden die Naturmaterialien mit in die Kita genommen. Dort können sie zu einem Bodenbild gelegt werden.

Lieder

Menschenkinder auf Gottes Erde	**KiGoLo 346**
Du hast uns deine Welt geschenkt	**KiGoLo 351**

Fühlen

Für diese Übung braucht man einen Ort mit unterschiedlichen Bäumen. Das kann in einem Wald, Park, aber vielleicht auch im Garten der Kita sein. Es empfiehlt sich, vorher Bäume auszuwählen, die unterschiedlich sind. Dabei geht es darum, dass sie sich unterschiedlich anfühlen: Dicke des Stammes, Beschaffenheit der Rinde, Vergabelung der Äste u.ä.
Die Kinder bekommen die Augen verbunden und werden zu einem Baum geführt. Diesen sollen sie in Ruhe betasten und seine Beschaffenheit aufmerksam wahrnehmen. Danach werden sie zum Ausgangspunkt zurückgeführt und dürfen wieder sehen. Nun wird ihnen „ihr" Baum und ein anderer gezeigt. Die Kinder sollen nur durch Betasten herausfinden, welches „ihr" Baum ist. Je nach Alter des Kindes und tatsächlich fühlbarer Unterschiedlichkeit der Bäume kann man dem Kind auch mehr zur Auswahl anbieten. In der Kita kann das Kind dann ein Bild von seinem Baum malen.

Hören: Ich bin ein Baum

Die Kinder stehen im Kreis. Sie werden zu einer Übung eingeladen.

Stellt euch vor, ihr seid ein Baum. Ihr seid fest verwurzelt in der Erde.

Einen guten hüftbreiten Stand einnehmen.

Ihr steht fest und sicher. Ihr seid gerade gewachsen. Eure Baumspitze reicht bis in den Himmel

Aufrecht hinstellen.

So steht ihr da und seid ganz still. Wenn ihr mögt, schließt die Augen. Dann kann man besser auf Geräusche achten. So wollen wir jetzt für eine Minute stehen bleiben und dabei nur hören, ganz genau hinhören. Ich klatsche gleich in die Hände und gebe das Signal zum Start. Hört ganz genau hin auf die Geräusche um euch herum. Wenn die Minute zu Ende ist, klatsche ich wieder in die Hände. Dann ist die Übung zu Ende und ihr könnt eure Augen wieder öffnen.

Nach der Übung können diese Fragen Impulse für ein Gespräch geben:

- Wie hat sich das angefühlt, ein Baum zu sein?
- Wie war es, eine Minute still zu sein? Ist es schwer gefallen oder leicht?
- Welche Geräusche habt ihr gehört?

In der Kita können die Kinder ein Bild von sich als Baum malen.

Lieder

Zeit für Ruhe	**KiGoLo 364**
Still, ganz still	**KiGoLo 365**

Annette Höing, Dülmen

Hier mehr Material >>